

Hyperventilatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft last van hyperventilatie. Hyperventilatie heeft te maken met uw ademhaling. Dat wil zeggen dat u te snel en/of te diep ademt.

Ademhaling

Om te kunnen ademen gebruiken we onze borstkas en de buikspieren. De longen halen zuurstof uit de lucht die we inademen. Die zuurstof wordt opgenomen in het bloed en vervoerd naar de plaatsen waar het nodig is. Als de zuurstof is opgebruikt, blijft er koolzuurgas over. Dit is het afvalproduct van zuurstof. Koolzuurgas wordt door de longen uit het bloed gehaald en uitgeademd. Een mens ademt niet altijd even snel. Als u hard loopt, gaat u sneller ademen. Dit is nodig omdat u dan meer zuurstof verbruikt en meer koolzuurgas maakt. Dus door sneller te ademen, kunt u meer zuurstof opnemen en meer koolzuurgas uitademen.

Oorzaak hyperventilatie

U kunt sneller/dieper gaat ademen, terwijl u zich niet inspant. Dit noemen we hyperventilatie. Het is niet eenvoudig na te gaan hoe het komt dat iemand hyperventileert. Er zijn verschillende oorzaken voor hyperventilatie, bijvoorbeeld angst, stress, paniek of overbelasting.

Verschijnselen

Als u sneller en dieper ademhaalt terwijl u zich niet inspant, krijgt u te veel zuurstof in uw lichaam. Doordat u ook sneller uitademt daalt het koolzuurgehalte in uw bloed. Dit kan geen kwaad. Maar dit veroorzaakt wel klachten

Bij hyperventilatie kunt u last hebben van de onderstaande verschijnselen:

- benauwd gevoel, kortademigheid;
- brok in de keel;
- droge mond;
- strak gevoel rond de mond;
- tintelingen in handen en voeten;
- krampen in de handen;
- opgeblazen gevoel in handen en voeten;
- duizeligheid, licht gevoel in het hoofd;
- slecht zien;
- onwerkelijk gevoel;
- anders klinkende geluiden;
- waas voor de ogen;
- klam gevoel;
- angst flauw te vallen;
- slap gevoel in de knieën;
- het idee gek te worden;
- de angst om dood te gaan;
- het idee dat alles er anders uitziet.

Deze lijst kan nog met heel veel verschijnselen worden uitgebreid. U zult geen last hebben van al deze klachten, maar een aantal hiervan zult u zeker herkennen. Als u een aantal van deze klachten heeft, dan noemen we dit het hyperventilatiesyndroom. Syndroom betekent een verzameling van klachten.

Behandeling

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, want veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft niet bang te zijn. U zult zeker niet stikken en de benauwdheid is snel te verhelpen.

U kunt dit op de volgende manier doen:

- U gaat in een stoel zitten en probeert alleen met de buik adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Eventueel kunt u iemand laten toekijken of de borstkas misschien toch gebruikt wordt om te ademen.
- Als dit een beetje lukt, houdt u het volgende tempo aan: inademen-2-3, uitademen-5-6-7-8-9, enzovoort. Per tel neemt u ruim één seconde. Het langzaam uitademen kost vaak de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.

U heeft dan als het ware een drievoudige controle. U denkt bewust bij de ademhaling na. Doordat u met de handen de buik vasthoudt, voelt u uw ademhaling. Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoort u uw eigen ademhaling.

In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling twee keer per dag vijftien minuten oefent. Deze manier van ademen kunt u ook oefenen als u in gezelschap bent.

Het ademen in een zakje is inmiddels achterhaald. Uit onderzoek is gebleken dat men daarmee niet de hyperventilatie kan stoppen. De beste behandeling bestaat toch uit ademhalingsoefeningen eventueel ondersteunt met medicijnen. En daarbij ook het achterhalen van de oorzaak van de hyperventilatie en deze preventief te behandelen.

Goed om te weten

Bij mensen die al langer last van hyperventilatie-aanvallen hebben, treden de klachten vaak op na inspanning. Zij gaan dan na de inspanning te lang door met snel en diep ademen. Houdt u hier dus rekening mee. Mensen die hyperventileren, hebben soms last van luchthappen. Bij dit luchthappen wordt lucht ingeslikt. Deze ingeslikte lucht blaast de maag op. Dit kan een gespannen gevoel geven onder het borstbeen of links in de bovenbuik. Vaak vermindert dit gevoel door te boeren.

Soms drukt de opgeblazen maag tegen het middenrif. Het hart wordt dan een beetje tegen de borstkas aangedrukt. U krijgt dan het gevoel hartkloppingen te hebben. Dit is een onschuldig verschijnsel. Wanneer u dit niet weet, kunt u zich ongerust gaan maken en deze ongerustheid kan op zichzelf weer een aanval van hyperventilatie uitlokken.

Meer informatie over hyperventilatie vindt u op de website van de Nederlandse Hyperventilatie Stichting: www.hyperventilatie.org

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis

juli 2026

pavo 1056